

ほけんだより 1月号



平成30年1月9日
野上あゆみ保育園

新しい一年がはじまりました。年末年始のお休みで生活リズムが崩れていませんか？私は帰省した実家で80歳の父親から、うがいをする時には声を出しながらしているのだという健康法を聞きました。手洗いやうがい、規則正しい生活を続ける事は幾つになっても大切だと改めて思いました。今年も子ども達に伝えていきたいです。

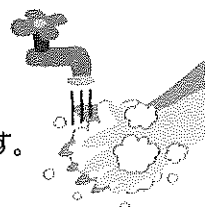


外から帰ったら
うがいと手洗いだね

1月22日～25日の間に手洗いチェッカーを用意します。

手洗いチェッカー用のローションを付けた手を石鹸で洗い、しっかりと落とせているのかをブラックライトで確認して頂くものです。
(大人が使って下さいね)

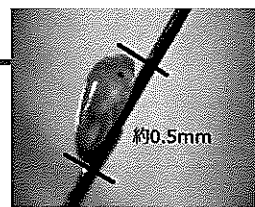
毎回『思った以上に手洗いが出来ていない』という保護者の話を聞きます。子どもと一緒に大人も感染予防をしましょう。



～頭シラミ～

毎年この時期に幼児クラスで頭シラミがでてきます。髪の毛を自分で洗えるようになり、すすぎが不十分になっていることや、スイミングスクール等で沢山の人のプールに入っていることが原因ではないかと思えます。

シャンプーの残りが有る、乾いていない髪の毛は頭シラミが好む環境です。
一人でシャンプーが出来るようになっても手伝ってあげて下さいね。
子どもの髪の毛を、撫でるようにチェックすることもお願いします
(頭シラミは、耳の後ろ生え際に多いです。)



宝塚市保健便り～抜粋～

子どもの冬のスキンケア

★ 保湿ケア

冬は子どもの皮膚が特に乾いているので、皮膚を清潔にした後には保湿をしましょう。乾燥させたままにすると、赤くかぶれたり、かゆみを伴ったり、皮膚が割れて痛みが生じたりします。

★ しもやけのケア

雪の降った翌日などは、しもやけが出来やすいです。

足の裏に赤紫から鮮紅色の赤い斑点が出来たり、手足の指が赤く膨らんで腫れ、痛がったりかゆがったりします。

【しもやけ予防のポイント】

- ・ 外出時は、手袋や耳あてなどをして手足や耳を寒さから守りましょう。
- ・ 靴下が湿ってきたらこまめに取り替えましょう。
- ・ 窮屈な手袋や靴、靴下は血行が悪くなるので避けましょう。
- ・ 手が濡れた時は、乾いたタオルなどで湿気を十分に拭き取りましょう。
- ・ 冷たくなった手足は急に温めず、徐々に温めるようにしましょう。

1月の乳児健診

○ 会場：宝塚市立健康センター（電話：0797-86-0056）

○ 費用：無料

健診名	健診日	対象者	受付時間
4か月児健診	1月10日(水)	平成29年 8月16日～31日生	13:00～
	1月17日(水)	平成29年 9月 1日～15日生	14:15
10か月児健診	1月11日(木)	平成29年 2月 1日～15日生	13:00～
	1月18日(木)	平成29年 2月16日～29日生	14:15
1歳6か月児健診	1月12日(金)	平成28年 6月 1日～15日生	12:45～
	1月19日(金)	平成28年 6月16日～30日生	14:00
3歳児健診	1月 9日(火)	平成26年 7月 1日～15日生	12:30～
	1月16日(火)	平成26年 7月16日～31日生	14:00